

わたしも ぼくも

ボランティア

編集・発行

社会福祉法人 千葉市社会福祉協議会 千葉市ボランティアセンター
 〒260-8618 千葉市中央区千葉寺町1208-2 千葉市ハーモニープラザB棟3階
 TEL:043-209-8850 FAX:043-312-2886 URL:<http://www.chiba-shakyo.jp/vc>

にんちしょう 認知症ってなんだろう?

～小・中学生ボランティア講座を開催しました～

みなさんは、「認知症」という言葉を聞いたことがありますか？

千葉市社会福祉協議会では、小学4年生から中学生を対象に、認知症について知り、認知症の人と上手

にお話しする方法を学ぶ講座をオンライン（Zoom）で開催しました。講座の内容の一部をご紹介します。

小・中学生ボランティア講座「認知症ってなんだろう？」

こうし　ちばし　にんちしょうしつかん　いりょう
 講師：千葉市認知症疾患医療センター

い　し　ひらの　しげき　し

医　師　平野成樹 氏

りんしょうしん　り　し　やき　やま　まさ　つぐ　し

臨床心理士 燃山正嗣 氏

認知症の人が感じている世界

始めに、皆さんに考えてほしいことがあります。下のようなAとB、2つの世界があったとしたら、どちらの世界で生きていきたいと思いますか？

A

おとなしくしなさい！

あっちいってよ！

よけいなことしないで

なんでそんなこと
するんだよ！

B

こんにちは！

いつもありがとう！

ねえ、遊ぼうよ！

いかがでしょうか。おそらく皆さんBと答えるのではないですか。しかし、実は認知症の人は、Aのようなつらい中で生きていることが多いのです。それは、認知症になると、今までできていたことがどんどんできなくなっていくからです。

たとえば、みなさんが宿題をしようとしている時に「宿題をしたの!?」と怒られたり、お風呂掃除を手伝つたのに「汚いわね!」と言われたりしたら、いやな気持ちになると思います。認知症の人も同じように、一生懸命やろうとしているのに何だかうまくできない時に注意されて、いやな気分になることが多いのです。

それでは、認知症の人とお話をするには、何か特別な資格や技術が必要なのでしょうか。いいえ。そういうわけではありません。友達や皆さんのおじいさん、おばあさんと話すように普通でよいのです。次に、認知症の人と普通に話すコツをお伝えしたいと思います。

認知症の人とも上手に話すコツ ～「優しい言葉」「聞き上手」「質問力」～

人間の身体や世の中にあるものによく調べると、すべてゆれ動いて(振動して)いることが分かっています。そして、私たちの話す声や言葉にも振動があります。よい言葉を使えばよい振動が、悪い言葉を使えば悪い振動がおきて、周りによる影響や悪い影響を与えます。他の人と話すときには、Bの世界のような優しい言葉を使えば、自分にも周りにもよい振動が広がり、よい気分になったり、他の人にも優しさが伝わったりするのです。

また、人と上手に話をするコツは「聞き上手になること」です。話をするコツが「聞き上手」というと意外かもしれません、自分が上手に話すことより、上手に聞くことが大切です。相手の目を見てうなづいたり、相づちを打ったりするとよいと思います。

また、聞き上手になるためには「質問力」をきたえることが大切です。「質問力」をきたえるためには、質問の種類を知っておくとよいでしょう。質問には大きく分けて「閉じた問い合わせ」と「開いた問い合わせ」の2つがあります。「閉じた問い合わせ」は「はい」「いいえ」や「一つの単語」で答えられる問い合わせのことです。「開いた問い合わせ」は「なぜ」「どうやって」など、説明が必要な問い合わせのことです。開いた問い合わせは情報量が多くなるので、会話が続きやすくなり、閉じた問い合わせは会話は続きませんが、相手は答えやすくなります。

認知症の人と話す場合は、閉じた問い合わせより、開いた問い合わせを使った方がよいと思います。認知症の人は今の時間が分からなくなったり、記憶が悪くなったりしますが、昔のことは覚えている人が多いので、下の例のように、開いた問い合わせで昔のことを聞いてみると広がりのある会話になると思います。

「閉じた問い合わせ」と「開いた問い合わせ」の例

閉じた問い合わせ

- ・お正月は家に帰りましたか?
- ・お昼ご飯を食べましたか?

開いた問い合わせ

- ・子どものころお正月は何をして遊びましたか?
- ・何をしているときが一番楽しいですか?

次に認知症について学びましょう。

認知症とは？

認知症は歳をとるにつれてなりやすくなり、85歳では4人に1人、90歳では2人に1人がなると言われています。

認知症は、脳の働き（認知機能）が悪くなると起きる病気で、多くの場合、歳をとるにつれ、脳がやせて小さくなり、働きが悪くなることにより生じます。脳の認知機能が悪くなると、今までできていたことができなくなります。脳の認知機能は、右のように大まかに分けて5つあり、認知症ではそのどれかが阻害されます。

脳の認知機能

- 記憶…物事を覚えることなど
- 注意…物事に集中するなど
- 遂行機能…物事を計画して行うなど
- 言語…言葉を話す、理解する、書く、読むなど
- 視空間認知機能…物の形や場所を理解するなど

認知症にはいろいろな種類がありますが、一番多いのはアルツハイマー病という病気で、主に記憶が悪くなります。記憶には「いつの記憶か」「どんな内容か」という種類があり、アルツハイマー病では、「数分から数か月、数年前のこと」や「自分に起こったこと」を忘れることが多くなります。そのため、最近の自分の出来事は忘れてしまっても、昔のことは覚えていて話せたり、昔乗っていた自転車は変わらずに乗れたりします。また、何が起きたかは忘れても、その時の気持ち（楽しいなど）を覚えていることもあります。

「うっかり忘れ」と「認知症」

日常で何か忘れてしまうことは誰にでもあります、
「うっかり忘れ」と「認知症」は何が違うのでしょうか。
例えば、お昼に何を食べたか忘れてしまうなど、体験の一部を忘れるのは「うっかり忘れ」、お昼を食べたこと自体を忘れるというように、体験の全てを忘れるのが「認知症」です。

うっかり忘れ

- 体験の一部を忘れる
- ヒントがあれば思い出せる
- 時間や場所がわかる

認知症

- 体験の全てを忘れる
- ヒントがあっても思い出せない
- 時間や場所がわからない

アルツハイマー病になる原因はよくわかつていませんが、脳の中にある海馬という部分がやせて覚えられなくなったり、脳の中に「アミロイドβ」や「タウ」という悪いタンパク質がたまたりする特徴があります。

アルツハイマー病になって記憶が悪くなると、右のような行動をすることが増えてきます。

アルツハイマー病の人の行動の例

- 何度も同じことを聞く
- 鍋を火にかけたまま忘れている
- 薬の飲み忘れが多くなった
- 冷蔵庫の中に同じ物がいっぱい
- 探しものばかりするようになった
- 銀行カードの暗証番号を何度も忘れる

もっと認知症の人を知ろう

このように、認知症になると上手にできないことがだんだん増えてきます。それに対して、周りの人から怒られたり、やりたいことをやらせてもらえないかったり、馬鹿にされたりすると、余計に怒りっぽくなり症状が悪化することもあります。

それでは、認知症の人とどのように接すればよいのでしょうか。前半でお話したように、普通においしいものを食べておしゃべりしたり、歌を歌ったり、あまり記憶を使わないことを一緒に楽しめればよいと思います。

「できなくなったこと」よりも「できること」に注目し、話をよく聞いてその人の好きなことや昔の暮らしを知るなど、認知症の人個人のことをもっと知ってほしいと思います。そして、先ほどお話しした「B」の世界のように、笑顔や優しい言葉で安心してもらうことが大切です。

認知症の人と接するのが怖いと思う人もいるかもしれません、それは認知症のことが「よく分からない」からではないでしょうか。認知症のことや認知症の人個人のことよく知ることで、不安もなくなっていくと思います。今日の講座がそのきっかけになればと思います。

収集ボランティアにご協力をお願いします

千葉市ボランティアセンターでは、使い終わった切手やプリペイドカード（クオカードや図書カードなど）を集めています。

集められた切手やカードは、ボランティアによって整理され、専門の業者などに買い取ってもらい、そのお金を千葉市のボランティアグループの活動のために役立てています。

使い終わった切手やカード類がありましたら、ボランティアセンターにいただけます。とても助かります。クラスや学校で取り組んでみてもいいですね。

ご協力ありがとうございました! ~ 収集ボランティアに協力していただいた学校紹介 ~

みなさんからいただいた「使い終わった切手や図書カードなどのプリペイドカード」は、千葉市内で活動しているボランティアグループのために使われています。

(令和3年3月1日から令和4年2月28日まで)

いただいた日	学 校 名	使用済みカード	使用済み切手	書き損じはがき
R3.3.15・5.17・6.28・11.1	弁天小学校	—	2,110g	—
R3.3.18・3.30	泉谷中学校	—	55g	—
R4.2.25	上の台小学校ボランティアサークルありんこ	42g	102g	44枚
合 計		42g	2,267g	44枚